1
आओ गढ़ें
संस्कारवान पीढ़ी
- ब्रह्मवर्चस

आओ गढ़ें...

स्वस्थ, प्रतिभाशाली, प्रखर, तेजस्वी, बुद्धिमान, सभ्य, संस्कारवान पीढ़ी

लेखक- ब्रह्मवर्चस

प्रकाशक

वेदमाता गायत्री ट्रस्ट (TMD)

गायत्री नगर, श्रीरामपुरम्- शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार

(उत्तराखण्ड) 249411

पुनरावृत्ति सन्- 2016 मूल्य- 5/-

भूमिका

प्रत्येक माता पिता की यह हार्दिक इच्छा रहती है कि उनकी संतान बहुत सुन्दर, संस्कारवान्, बुद्धिमान एवं स्वस्थ हो। इसके लिये गर्भ में ही शिशु का पोषण कर उसके शरीर और शरीर को चलाने वाली अन्त:चेतना का विकास किया जाना अवश्यंभावी है। गर्भावस्था में शिशु का शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक विकास कर उसे मनचाहे साँचे में ढाला जा सकता है। हमारे घर में भी राम, कृष्ण, मोहम्मद, ईसा, भक्त प्रह्लाद, शिवाजी, विवेकानंद, गांधी, आइंसटीन, अब्दुल कलाम, मदर टेरेसा जैसी प्रतिभाशाली एवं दिव्य संतानें जन्म ले सकती हैं। आओ जानें, यह कैसे संभव है।

संतान का निर्माण वस्तुत: उसके पैदा होने के बाद नहीं, गर्भकाल से ही आरम्भ हो जाता है और जन्म लेने तक लगभग 80% प्रतिशत पूरा हो जाता है। यह प्रक्रिया हमें

दिखाई नहीं देती, पर अदृश्य रूप से चलती रहती है। टेपरिकार्डर आवाज को जैसे अंकित कर लेता है, उसी तरह स्त्री के मन में उठने वाले अच्छे-बुरे सभी विचार एवं भावनायें, शिशु अपनी स्मृति में समेट लेता है। वह पूरी तरह से आत्म चैतन्य (Soul Conscious) भी होता है। जीवात्मा पुराना शरीर छोड़ चुकी होती है और इस नये शरीर की अनुभूति में नहीं होती है, इसलिये उसका अवचेतन मन (Sub Conscious Mind) सभी अनुभूतियों (Feelings) को अपनी स्मृति में रखता जाता है। माँ की सोच, भावनायें एवं व्यवहार का गर्भस्थ शिशु पर गहरा प्रभाव पड़ता है। शिशु के विकास के लिये माँ का अनुकूल आहार-विहार जितना आवश्यक है, उतना ही जरूरी यह भी है कि उसे अच्छा वातावरण दिया जाये, जो उसकी मन की स्थिति को सात्विक, पवित्र, प्रसन्नचित और प्रफुल्लित रखे। भावी माता के, इंद्रियों के ज्ञान और चिंतन ग्रहण करने के सारे स्रोत श्रेष्ठ होना चाहिये, यानि गर्भस्थ स्त्री जो भी देखे, सुने, सोचे,

पढ़े, खाये, सब कुछ उत्कृष्ट एवं सात्विकता से परिपूर्ण होना चाहिये। आखिर दिव्य–पवित्र वातावरण में ही तो दिव्य आत्मायें जन्मेंगीं।

वैज्ञानिक शोधों के निष्कर्ष–वैज्ञानिकों ने विभिन्न हारमोन्स के प्रभाव, अल्ट्रासाउण्ड तथा अन्य वैज्ञानिक शोधों द्वारा यह प्रमाणित किया है कि गर्भ में बच्चा स्वाद लेता, सुनता, याद करता, सीखता, समझता, खुश होता, दर्द महसूस करता, दुःखी होता, रोता, तनावग्रस्त भी होता है। वह कई भाषाओं को सीखने की भी क्षमता रखता है।

- माँ के शरीर से बच्चे का शरीर, माँ के मन से बच्चे का मन बनता है। **नकारात्मक सोच, कुपोषित, तनावग्रस्त एवं क्रोधी माँ का बच्चा** बीमार, चिड़चिड़ा, रोनेवाला, गुस्सेबाज, उदास, नासमझ व मानसिक, भावनात्मक एवं व्यावहारिक विकारों से ग्रसित तथा कई बीमारियों की जड़ें लेकर पैदा हो सकता है।

- **स्वस्थ, प्रसन्न, सकारात्मक विचार एवं सन्तुलित- सात्विक आहार खाने वाली माँ का बच्चा**-प्रसन्न, तनावमुक्त, व्यवहार-कुशल, शान्त, सही निर्णय लेने वाला, समझदार एवं प्रत्येक क्षेत्र में सफल हो सकता है।

बच्चों के अच्छे विकास हेतु आवश्यक बातें-

- **पति एवं परिवार के लोगों के कर्तव्य**- भावी माता / गर्भवती के लिये स्वस्थ, सुखमय, प्रसन्न एवं आध्यात्मिक वातावरण बनाना।
- अच्छे भावनात्मक विचार देने एवं गर्भ में स्वस्थ वातावरण बनाने हेतु **माँ के कर्तव्य-**

1. नियमित एवं स्वस्थ दिनचर्या का पालन।
2. नित्य, नियमित योगासन, जप, ध्यान, प्रार्थना एवं प्राणायाम आदि करना।
3. नित्य, नियमित अपनी आस्था अनुरूप धार्मिक पुस्तकें जैसे रामायण/ गीता/ बाईबिल/ गुरु ग्रंथ साहिब/ कुरान शरीफ़ आदि का पाठ ।

4. शौर्य, साहस, मानवीय मूल्यों एवं सफल व्यक्तियों का चरित्र, अखण्ड ज्योति, युग निर्माण योजना तथा सकारात्मक सोच का साहित्य पढ़ना। डरावने एवं उत्तेजना वाले साहित्य न पढ़ें।
5. कम से कम प्रतिदिन विभाजित चार घण्टे अच्छा सुखदायी, गूँजने वाला संगीत सुनना, गर्भस्थ शिशु से सकारात्मक बातें करना, कहानियाँ सुनाना, सत्संग आदि।
6. प्रसन्न, स्वस्थ एवं सकारात्मक वातावरण बनाना, अपने अच्छे दिनों को याद करना, घर में सुन्दर, प्राकृतिक, प्रेरणा देनेवाले वाले चित्र लगाना।
7. तली-भुनी मसालेदार चीजों से परहेज करना। पौष्टिक, सन्तुलित, सात्विक एवं संस्कारित भोजन करना। भोजन के समय मन शांत रखें।
8. ईर्ष्या, द्वेष, हठवादिता, रूठना आदि जैसे व्यवहार से बचना। दया, करुणा, सेवा-भावना आदि का अभ्यास करना।

9. डरावने तथा उत्तेजना वाले धारावाहिक या सिनेमा आदि से बचना।

10. घर में आस्तिकता एवं सहयोग-सहकार का वातावरण बनाने हेतु सामूहिक प्रार्थना, आरती, पूजा, साधना, इबादत एवं भोजन आदि करना।

गर्भवती की आदर्श दिनचर्या

गर्भाधारण शरीर की एक प्राकृतिक क्रिया है। यह किसी रोग का लक्षण नहीं है। अतएव स्वस्थ व्यक्ति की भाँति ही शरीर को सचेष्ट रखने, पाचन क्रिया को व्यवस्थित रखने तथा विभिन्न अंगों को पुष्ट रखने के लिए गर्भवती स्त्री को समय से सोना, उठना, विश्राम करना एवं परिश्रम करना चाहिए। स्वयं को किसी असाधारण दशा में ग्रस्त अथवा रोगी मानकर गर्भवती का दिन भर लेटे रहना, अपने भ्रूण के प्रति शत्रुता करना है। जितना हो सके उतना अधिक क्रियाशील रहना चाहिये। जैसे कि आदर्श जीवन में हर जगह अनुशासन

एवं दिनचर्या का महत्त्व है, उसी तरह हो सके तो आदर्श दिनचर्या का पालन करें।

1. सूर्योदय से पहले उठना श्रेष्ठ है, अगर ब्रह्ममुहूर्त हो तो अति उत्तम है, इस समय में ध्यान श्रेष्ठ माना जाता है।
2. उषा पान (लगभग तीन गिलास गुनगुना पानी) खाली पेट प्रातः बासी मुँह पियें।
3. नित्य क्रिया एवं स्नानादि के पश्चात् गर्भावस्था के दौरान किये जाने वाले योग व्यायाम, प्राणायाम आदि नियमित रूप से अवश्य सम्पन्न करें।
4. गायत्रीमंत्र व महामृत्युंजय मन्त्र का जप एवं उगते हुए सूर्य का या अपनी आस्था के अनुसार जप-ध्यान आदि करें। सूर्य का ध्यान करते समय सूर्य देवता की प्रार्थना 'यन्मण्डलं दीप्तिकरं विशालम्' (संस्कृत में) या 'शुभ ज्योति के पुंज' (हिंदी में) अवश्य सुनें।
5. प्रातःकालीन वेला में आपका अवचेतन मन ज्यादा

क्रियाशील होता है, इसलिए सुबह-सुबह सुविचार एवं सकारात्मक चिन्तन अवश्य करें, यह आपके साथ-साथ गर्भस्थ शिशु के विचारों को श्रेष्ठ बनाने में मदद करता है।

6. सुबह का नाश्ता अवश्य करें, दिन में नियमित अन्तराल पर थोड़ा-थोड़ा सन्तुलित आहार अवश्य लें। (इस हेतु आहार तालिका देखें)
7. गर्भवती स्त्री को दिन में 1-2 घण्टे एवं रात में 6-7 घण्टे आराम आवश्यक है।
8. शाम को पुनः प्रार्थना एवं मन्त्र जप का संक्षिप्त क्रम अवश्य करें।
9. रात्रि को हल्का भोजन करें एवं भोजन करने के दो घण्टे बाद ही शयन करें।
10. सोने से पूर्व सत्साहित्य का स्वाध्याय अवश्य करें।
11. सोते समय अपने को सभी चिन्ताओं से मुक्तकर परमात्मा की गोद में सोया हुआ अनुभव करें।

सबसे महत्त्वपूर्ण बात– सदैव ध्यान रखें कि मेरे गर्भ में एक दिव्य आत्मा विराजमान है। एक महान् व्यक्तित्व को गढ़ने का सुअवसर परमात्मा ने मुझे प्रदान किया है। यह शिशु बड़ा होकर मेरा, परिवार, समाज एवं राष्ट्र का गौरव बढ़ाएगा ।

दिनचर्या के दौरान रखी जाने वाली सावधानियाँ

1. कठोर और भारी वस्तुएँ न उठायें।
2. भय, क्रोध, उद्वेग उत्पन्न करने वाली परिस्थितियाँ न आने दें।
3. डॉक्टर की सलाह के बिना कोई दवा न लें।
4. ज्यादा तेज आवाज़ में संगीत न सुनें।
5. डरावनी एवं मार–धाड़ वाली फ़िल्में न देखें ।
6. धूम्रपान, अधिक चाय या कॉफ़ी का सेवन न करें।
7. आलस्य, प्रमाद, बुराई देखने, आलोचना करने आदि में समय व्यर्थ न गंवाएँ।

गर्भावस्था में व्यायाम

आधुनिक जीवन शैली में शारीरिक श्रम घटता जा रहा है। विज्ञान ने हमारे जीवन को आरामपरस्त बना दिया है। यहाँ तक कि बच्चे भी अब मनोरंजन टी.वी., कम्प्यूटर एवं मोबाइल के माध्यम से करते हैं, तो फिर गर्भिणी की कौन कहे ?

गर्भावस्था के दौरान यदि कोई परेशानी न हो तो अपनी सामान्य दिनचर्या जारी रखनी चाहिए। हाँ, ज्यादा भारी कामों से परहेज करें। ऐसा करने से शरीर के सभी हिस्सों का व्यायाम हो जाता है। इसके साथ-साथ डॉक्टर की सलाह पर कुछ सरल और सहज व्यायामों का नियमित क्रम बनाकर गर्भकाल एवं सामान्य प्रसव हेतु अपने आपको तैयार करें।

गर्भावस्था में किसे व्यायाम नहीं करना चाहिये ?

कई बार गर्भवती स्त्री एवं शिशु दोनों की सुरक्षा की दृष्टि से गर्भावस्था के दौरान व्यायाम नहीं करने की

सलाह दी जाती है। कुछ स्थितियाँ निम्नलिखित हैं:-

1. ब्लड प्रेशर का बढ़ना
2. समय से पूर्व गर्भाशय की थैली का फटना और पानी बाहर आना।
3. जुड़वाँ बच्चे होना।
4. कनहरी (प्लेसेण्टा) का नीचे होना।
5. माँ को हृदय रोग होना
6. सर्विक्स (बच्चेदानी का मुँह) छोटा या खुला हुआ होना।
7. गर्भावस्था के दौरान रक्त स्राव होना।
8. बच्चे का गर्भ में कम वृद्धि करना।

व्यायाम पूर्व सावधानियाँ:

1. व्यायाम के लिये सबसे उपयुक्त समय प्रात:काल है।
2. आसनों का अभ्यास करने से पहले मूत्राशय और आँतें खाली कर लें।
3. पेट को खाली रखना– अगर तरल पदार्थ लिया है, तो 15 मिनिट के बाद, नाश्ते के 1.30 से 2 घण्टे

बाद और भोजन के 3-4 घण्टे बाद आसनों का अभ्यास कर सकते हैं।

4. धूप स्नान के तुरन्त बाद आसनों का अभ्यास न करें।
5. योग-व्यायाम के लिये कम्बल या मोटी दरी का प्रयोग करें।
6. शुद्ध एवं शान्त वातावरण में अभ्यास करें।
7. अनावश्यक जोर न लगायें, क्षमता अनुसार ही करें।
8. आरामदायक पोशाक धारण करें।
9. सभी आसन धीरे-धीरे करें और पूरे शरीर के प्रति सचेत रहें।

गर्भावस्था में किये जाने वाले कुछ सामान्य व्यायाम

1. **टहलना** - प्रात:काल शुद्ध वायु का सेवन सर्वोत्तम व्यायाम है। के साथ गहरी साँस लेना, प्राणायाम, ध्यान व कुछ सामान्य आसन करें। रात्रि भोजन के बाद भी कुछ समय खुली हवा में टहलें, इससे पैरों की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।

2. **कमर के लिए व्यायाम** - थोड़ा पैर फैलाकर दोनों हाथ कमर पर रख कर खड़े हों। पहले बायीं ओर झुकें, जितना सहजता से हो सके। फिर सीधे खड़े हों, अब दाहिनी ओर झुकें। फिर सीधे खड़े हो जायें। इस क्रम को 5 से 10 बार दोहराएँ।
3. पीठ के बल लेट जायें। अब बायें पैर की एड़ी एवं पंजों को पहले उलटा, फिर सीधा घुमाएँ। इसी तरह दाहिने पैर की एड़ी व पंजे की कसरत करें। अब दोनों पैरों को जमीन पर रखें। बायाँ पैर धीरे-धीरे ऊपर उठाएँ, थोड़ी देर रोकें। धीरे-धीरे वापस जमीन पर लाएँ। अब इसी तरह दाहिने पैर को ऊपर उठाएँ, रोकें। धीरे-धीरे वापस जमीन पर लाएँ।
4. गर्भाशय के आसपास की मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाने हेतु इस व्यायाम को करें, पीठ के बल लेटें। घुटने मोड़ कर कूल्हों के पास लायें। अब कूल्हे तथा योनि व गुदा को सिकोड़ें, जैसे पेशाब रोकने के लिए जो क्रिया की जाती है, वैसी कोशिश करें।

उसी स्थिति में 6 सेकण्ड रहें। बाद में पेशियों को ढीला छोड़ दें। यह क्रिया दस बार दोहराएँ।

5. पीठ के बल लेट जाएँ। पैरों को थोड़ा सिकोड़ें। दोनों घुटनों को जमीन पर लगाने का प्रयास करें।

6. एड़ियों के बल बैठें, फिर घुटनों के बल झुकें, हथेलियों को भी टिका दें। रीढ़ की हड्डी सीधी व सहज रखें। यह कसरत कमर दर्द में आराम देती है।

7. पैरों को फैलाकर खड़ें हों। फिर इस स्थिति में धीरे से बैठें। यह कसरत कमर दर्द एवं कब्जियत दूर रखने में सहायता करती है। इसे दीवार के सहारे भी किया जा सकता है।

8. कूल्हों के अगले हिस्से के बल सीधे बैठें। धीरे-धीरे तितली आसन करें। यह पेल्विक मांसपेशियों को टाइट करने में सहायता करता है।

9. बच्चों की तरह घुटनों व हाथों के बल हो जायें। बायाँ हाथ व दाहिना पैर ऊपर उठायें। इस क्रम को दूसरे हाथ व पैर के साथ दोहराएँ।

10. इस मुद्रा में पेट को पीठ की ओर खींचें। फिर ढीला छोड़ें।
11. **सेतुबंध आसन**– पीठ के बल लेटें। एड़ियों को कूल्हों के पास लाएँ। कमर को उपर उठायें। धीरे–धीरे कमर नीचे लाएँ। इस क्रम को दोहराएँ। उपरोक्त सभी आसनों को सुविधानुसार 5 से 10 बार दोहराएँ।
12. **ताड़ासन**– गहरी श्वास लेते हुए, दोनों हाथों को आपस में बाँध कर ऊपर उठायें और पंजों के बल खड़े हों। इस स्थिति में

कुछ देर खड़े रहकर उदर, छाती, जाँघों, पिंडलियों व बाँहों की मांसपेशियों में खिंचाव अनुभव करें। फिर धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए सामान्य स्थिति में आयें। इस क्रिया को 5 बार करें।

13. **उत्कटासन**- 1. पैरों के मध्य 1½ -2 फुट का फासला लेकर खड़े हो जाइए। हाथ की उंगलियों को फैलाकर भुजाओं को ढीला छोड़ दें।

2. धीरे-धीरे घुटनों को मोड़ते हुए धड़ को लगभग 6 इंच नीचे लायें।

3. वापस सीधे खड़े हो जायें, पैर फैलाये रखें और पहले वाली क्रिया पुन: दुहरायें। इस प्रकार तीन बार करें और हर बार कुछ अधिक नीचे जायें।

4. चौथी और अंतिम स्थिति में हाथ फर्श से थोड़ा ऊपर रहें। ऊपर उठते समय श्वास लें व नीचे झुकते समय श्वास छोड़ें। इसे अधिक से अधिक 7-8 बार करें।

5. यह व्यायाम जाँघों, घुटनों, टखनों व गर्भाशय की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है।

14. शवासन– पीठ के बल लेट जायें, हाथ शरीर के बगल में रहें। हथेलियाँ उपर की तरफ खुली रहें। पैरों को आराम की स्थिति में थोड़ा दूर–दूर रखें, आँखें बंद रखें। शरीर का कोई भाग हिलायें नहीं। श्वास को सहज आने–जाने दें और उसके प्रति सजग रहें। 10–15 मिनट का यह आसन मन को निश्चिन्त एवं शान्त करता है। व्यायामों के अंत में शवासन करें। जिन स्थितियों में अन्य आसन प्रतिबंधित हैं, वहाँ भी शवासन किया जा सकता है।

नोटः कम से कम 10 व्यायामों का सेट प्रतिदिन करने का आपका लक्ष्य होना चाहिये।

15. पेल्विकफ्लोर व्यायाम/ मूलबंध

पेल्विकफ्लोर / प्रजनन अंगों के व्यायाम ऐसे सबसे महत्त्वपूर्ण व्यायाम हैं, जो प्रसव हेतु शरीर को तैयार करने तथा प्रसव पश्चात् शीघ्र रिकवरी में सहायक हैं।

1. सुदृढ़ और लोचशील पेल्विकफ्लोर, अंगों के शिथिल होने या मूत्र रिसाव जैसी समस्याओं को कम करने तथा रोकने में सहायक है।
2. पेल्विकफ्लोर की सुडौल पेशियाँ, गर्भ के अतिरिक्त भार को सहारा देती हैं और सामान्य एवं शीघ्र प्रसव में सहायता करती हैं।
3. सुदृढ़ पेल्विकफ्लोर पेशियों वाली स्त्रियों का सेक्स जीवन अधिक संतुष्टिपूर्ण रहने की संभावना रहती है।

पेल्विकफ्लोर व्यायाम कैसे करें–

विधि– पेल्विकफ्लोर पेशियों के ठीक दशा में होने के लिये महत्त्वपूर्ण है कि मूत्रविसर्जन के समय मूत्रप्रवाह को रोकने का भी प्रयास करें। यदि आप मूत्रप्रवाह रोकने में सफल हैं, तो इसका अर्थ है कि आप अपनी पेल्विकफ्लोर पेशियों को सही तरह से संकुचित कर रही हैं। इस प्रकार मांसपेशियों के संकुचन और शिथिलीकरण का व्यायाम अलग से भी करें।

एक बार में 10 सेकंड तक इन पेशियों को संकुचित रखें, फिर अगले संकुचन से पहले 10 सेकंड तक शिथिल रखें। कुछ दिनों बाद संकुचन और शिथिलीकरण करने की समयावधि 10 से 20 सेकंड तक बढ़ायें। यदि आप संकुचन प्रक्रिया को 20 सेकंड तक कर पा रही हैं तो यह पेल्विकफ्लोर पेशियों की मजबूती बढ़ने की पहचान है।

यह व्यायाम दिन में किसी भी समय किए जा सकते हैं, बैठे, खड़े या लेटे हुए भी। ऑफिस में, कुर्सी पर बैठे होने के समय, बस स्टॉप पर प्रतीक्षा करते समय, घरेलू काम करते समय या टेलीविजन देखते समय कभी भी और कहीं भी किये जा सकते हैं।

पेल्विकफ्लोर व्यायाम, गर्भावस्था के दौरान कभी भी शुरू किये जा सकते हैं, लेकिन इन्हें जितनी जल्दी शुरू कर सकें, उतना ही अच्छा है। आदर्श रूप में पेल्विकफ्लोर व्यायाम गर्भधारण से पहले ही शुरू कर देने चाहिये, ताकि प्रसव आसान हो।

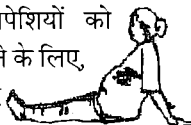
कितनी बार

हर दिन पेल्विकफ्लोर व्यायाम अनेक बार करने का प्रयास करें। दिन में कम से कम तीन बार अपनी पेल्विक पेशियों का व्यायाम करना चाहिए। अगर आप असंयमित तनाव का सामना कर रही हैं, तो आपको यह अधिक बार करने की जरूरत होगी।

कब तक

प्रसव के बाद शीघ्र ही आप यह व्यायाम फिर चालू कर सकती हैं। अगर आपके अंदर यूरीन कैथेडर डाला गया है तो इसके निकाले जाने तक प्रतीक्षा करें। शुरुआती कुछ दिनों या हफ्तों तक आपको ऐसा लग सकता है कि आप अपनी पेल्विकफ्लोर पेशियों को क्रियाशील नहीं अनुभव कर रही हैं या कुछ नहीं हो पा रहा है। चिंता न करें, यह सामान्य बात है। कोशिश जारी रखें, कुछ दिनों बाद आपकी पेल्विकफ्लोर में अनुभूतियाँ लौट आयेंगी और यह क्रियाशील हो जायेंगी।

गर्भावस्था की कुछ महत्त्वपूर्ण मुद्राएँ

1. गर्भावस्था के दौरान खड़े होने का सही तरीका- कंधों को ढीला रखें, पेट एवं कूल्हों को खींचकर सीधे खड़े हों।
2. बैठते समय अपनी पीठ को सहारे के साथ सीधा रखते हुए आराम से बैठें।
3. पेट की मांसपेशियों को स्वस्थ(टाईट) रखने के लिए, जमीन पर पाँव फैलाकर शरीर को हाथों का सहारा देते हुए इस तरह से बैठें। पेट की मांसपेशियों को रीढ़ की हड्डी की ओर खींचें व ढीला छोड़ें।
4. सामान उठाते समय अपनी रीढ़ को सीधा रखते हुए अपने घुटने को मोड़ें और सामान उठायें। कमर से न झुकें।

5. इस स्थिति में लेटकर गुदा, योनि व मूत्रद्वार की मांसपेशियों को आकुचिंत (टाईट) करें एवं ढीला छोड़ें। इसी स्थिति में घुटनों को जमीन पर लाने का प्रयास करें, फिर वापस इसी स्थिति में आ जायें।

6. डिलिवरी की इस पोज़िशन में पीठ को 45 अंश कोण पर रखते हुए बैठें और कमर के निचले हिस्से (पेल्विक फ्लोर) की मांसपेशियों को ढीला एवं टाइट करें।

7. पीठ की हल्की मालिश से डिलिवरी के दौरान पीठदर्द में आराम मिलता है।

8. गर्भावस्था के दौरान करवट लेकर सोयें। दोनों पैरों को बीच तकिया रखने से अधिक आराम मिलता है।

गर्भावस्था में प्राणायाम
(ब्रीदिंग एक्सरसाइज)

गर्भावस्था के दौरान श्वसन तन्त्र का ठीक ढंग से कार्य करना आवश्यक है। गर्भस्थ शिशु को भी माँ द्वारा ली जाने वाली श्वासों से ही प्राणवायु (ऑक्सीजन) मिलेगी, अतः शरीर में अतिरिक्त ऑक्सीजन की पूर्ति हेतु प्राणायाम अत्यन्त उपयोगी है। प्राणायाम के उचित एवं नियमित रूप से प्रयोग से शारीरिक लाभ के अलावा इस दौरान होने वाले मानसिक तनाव से भी मुक्ति मिलती है। यह प्रक्रिया हमारे स्नायुतन्त्र को भी सन्तुलित करती है। प्रसव के दौरान प्राणायाम की क्रिया पीड़ा को कम करती है। प्राणायाम का महत्त्व गर्भकाल में सात्विक आहार व औषधि सेवन जितना ही महत्त्वपूर्ण है। गर्भावस्था के दौरान उगते सूर्य का ध्यान करते हुए निम्न अभ्यास करें–

1. गहरी साँस का अभ्यास

- भूमि पर बैठ जायें, पीठ सीधी रखें।
- बैठी अवस्था में हाथ भूमि पर रखें अथवा दोनों हाथों को गोद में रखें, गहरी साँस लें। अधिक से

अधिक मात्रा में वायु का प्रवेश फेफड़ों में होगा।

- साँस लेते हुए भावना करें कि ईश्वरीय ऊर्जा साँस के साथ मेरे अन्दर प्रवेश कर रही है।
- उदर के स्नायुओं को सिकोड़ते हुए तथा साँस को धीरे-धीरे बाहर लाते हुए फेफड़ों से अधिक से अधिक वायु को निकालें। भावना करें-श्वास के साथ मेरे भीतर के सारे विकार दूर हो रहे हैं।
- यह प्रक्रिया 10 बार दोहरायें।

2. अनुलोम- विलोम प्राणायाम

- अँगूठे से दाहिने नासिका छिद्र को बन्द करें।
- बायीं नासिका से धीरे-धीरे गहरी श्वास लें। अब बायीं नासिका को अनामिका से बन्द करें और दायीं नासिका से धीरे-धीरे श्वास छोड़ें।
- बायें नासिका छिद्र को बन्द करते हुए जिससे श्वास छोड़ी है, (दाहिने) उसी से लें।
- अब दाहिने नासिका छिद्र को अँगूठे से बन्द करें। बायें नासिका छिद्र से छोड़ें।
- यह एक आवृति है, इसे 10 बार दोहरायें।

3. प्राणाकर्षण प्राणायाम-

- फेफड़ों में भरी हुई सारी हवा बाहर निकाल दें। अब धीरे-धीरे दोनों नासिका छिद्रों द्वारा साँस लेना आरम्भ करें। जितनी अधिक मात्रा में भर सकें, फेफड़ों में हवा भर लें। अधिक से अधिक प्राण तत्त्व को आत्मसात करने की भावना करें। कुछ देर उसे भीतर ही रोके रहिए।
- अब साँस को धीरे-धीरे दोनों नासिका द्वारा बाहर निकालना आरम्भ करें। हवा को जितना अधिक खाली कर सकें, करें। अब कुछ देर साँस को बाहर ही रोक दें, अर्थात् बिना साँस के रहिए। इसके बाद पूर्ववत् वायु खींचना आरम्भ कर दीजिए।
- यह एक प्राणायाम हुआ। इसी क्रम को 10 बार दोहरायें।

4. भ्रामरी प्राणायाम

- पालथी मारकर/कुर्सी में सुविधानुसार बैठ जायें।
- पीठ सीधी, आँखें बन्द, मुँह बन्द, दाँत जोड़ें नहीं।

- दोनों कानों को पहली अंगुली से बन्द करें। अब गहरी श्वास भरें।
- भँवरे की गुँजार-सी आवाज करते हुए धीरे-धीरे नाक से श्वास छोड़ें। इस क्रम को 10 बार करें।

नोट- बलपूर्वक श्वास न लें। श्वास गहरी और एकाग्रता के साथ लें। प्राणायाम-व्यायाम के दौरान हलका संगीत बजाया जा सकता है। दीप जलाया जा सकता है। एरोमाथैरेपी के अनुसार सुगंधित धूप/अगरबती जलाने से चित्त में शान्ति रहती है।

नौवें महीने में प्राणायाम के अलावा तितली आसन, पैल्विक फ्लोर और उत्कट आसन सामान्य प्रसूति में मददगार होते हैं, अतः सामान्य स्थिति में यथासंभव इन्हें करते रहना चाहिये।

गर्भावस्था में ध्यानयोग

ध्यान एकाग्रता है तो योग जुड़ने को कहते हैं। अपने इष्ट, परमेश्वर से सम्बन्ध जोड़ने के लिए ध्यान-योग की प्रक्रिया शास्त्रों में कही गयी है। कहा जाता है कि कोई विचार जब 17 सेकण्ड तक हमारे मन में रहता है, तो वह परिस्थिति निर्माण करता है। ध्यान योग के लिए सर्वप्रथम आप एक शान्त, स्वच्छ स्थान पर बैठ जायें, जहाँ खुली वायु हो। हो सके तो देवालय में बैठें; क्योंकि वातावरण के भी कम्पन एवं संस्कार होते हैं। कमर सीधी कर आराम से बैठें। धीरे-धीरे गायत्री मन्त्र (इसमें सद्‌बुद्धि की कामना की गयी है) अपने इष्ट मन्त्र या नाम जप के साथ-साथ साँस लेते और छोड़ते जायें। धीरे-धीरे मन शान्त होने लगेगा। इसके बाद गहरी साँस अन्दर लेते समय यह विचार करें कि परमात्मा के सभी अच्छे गुण, विचार, भावनाएँ प्राणवायु के साथ हमारे शरीर में प्रवेश कर रही हैं। मेरे शरीर के साथ-साथ बच्चे तक भी पहुँच रही हैं। श्वास

छोड़ते समय भावना करें कि हमारे विकार, बुराइयाँ एवं नकारात्मक विचार बाहर जाती श्वास के साथ दूर जा रहे हैं। मैं शान्त एवं पवित्र हो रही हूँ। इस तरह कुछ समय में आपकी चेतना/आत्मा शान्ति महसूस करेगी। यह वह समय होगा, जब आप अपने को उस परमात्मा से जोड़ सकते हैं। उस परमात्मा का आप साकार या निराकार रूप में ध्यान कर सकते हैं। अपने इष्ट, परमात्मा, दीपक या उगते सूर्य (सविता देवता- जो हमारी पृथ्वी के जीवनदाता हैं।) से जुड़कर उनके सभी गुणों को स्वयं में आत्मसात् करते हैं एवं उन गुणों को गर्भ में पल रहे शिशु तक पहुँचाते हैं। यह प्रक्रिया आपको एवं गर्भ में पल रहे शिशु को स्वस्थ एवं संस्कारवान् बनाने में सहायता प्रदान करेगी।

इस प्रक्रिया को सुबह सूर्योदय से पूर्व एवं शाम को सूर्यास्त के समय कम से कम 15 मिनट जरूर करें। साथ ही गर्भस्थ शिशु के लिए मंगलकामना करें। "तुम्हारा कल्याण हो, तुमने मेरे गर्भ में आकर मुझे

मातृत्व प्रदान किया है। इसके लिए मैं तुम्हारी कृतज्ञ हूँ। तुम्हारा उत्तम शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक विकास हो। गर्भावस्था में तुम्हारी चेतना ईश्वर के दिव्य गुणों व श्रेष्ठ संस्कारों से परिपूर्ण होकर विकसित हो।'' फिर धीरे-धीरे तीन बार गहरी साँस लें और बाहर छोड़ें। दोनों हथेलियों को रगड़ें एवं आँखों तथा चेहरे का स्पर्श करें।

चिकित्सकीय परीक्षण एवं सलाह

गर्भधारण के (यदि हो सके तो गर्भधारण के तुरन्त बाद) प्रथम त्रिमास (तीन माह), द्वितीय त्रिमास एवं तृतीय त्रिमास पर अवश्य करवायें।

गर्भस्थ शिशु का मानसिक स्वास्थ्य

मनोवैज्ञानिकों एवं शिशु रोग विशेषज्ञों का मानना है कि वर्तमान समय में लगभग 70% बालक मानसिक रूप से तनावग्रस्त होते हैं। हैरानी की बात यह है कि उनका मानना है कि यह तनाव उन्हें जन्मत: भी होता है। यही कारण है कि बच्चों में कुंठा, अवसाद, आत्महत्या, अपराधों की ओर रुझान जैसी समस्यायें बढ़ी हैं। जो प्राय: हर वर्ग के परिवारों में देखी जा रही हैं। इसके बहुत से कारण हैं। यथा

- गर्भवती का उस दौरान तनावग्रस्त रहना।
- परिवार में कलह-क्लेश, लड़ाई-झगड़ा, नारी उत्पीड़न आदि जैसे तनाव का वातावरण होना।
- कामकाजी महिला है तो बहुत बार कार्यक्षेत्र में भी तनाव रहता है।
- दुखद एवं आपराधिक पृष्ठभूमि वाले उपन्यास पढ़ना, ऐसी फिल्में या धारावाहिक आदि देखना।

- दाम्पत्य जीवन का तनावपूर्ण होना।
- बहुत से परिवारों में गर्भवती को इस बात का भी तनाव रहता है कि अगर लड़की हुई तो क्या होगा? और भी कई कारण हो सकते हैं।

इन सभी तनावपूर्ण परिस्थितियों का शिशु के मानसिक विकास पर गंभीर प्रभाव पड़ता है। अत्यधिक तनाव के कारण शिशु अपंग अथवा अविकसित रह सकता है। शिशु स्वस्थ है फिर भी जन्म के तुरंत बाद न सही पर जीवन के किसी भी मोड़ पर यह तनाव उभर सकता है और बालक के जीवन को ग्रस सकता है। अतः शिशु पूर्ण रूप से स्वस्थ हो इसके लिये गर्भवती स्त्री के साथ-साथ पति एवं परिवार के सभी सदस्यों की भी यह बड़ी जिम्मेदारी बनती है कि गर्भावस्था के दौरान गर्भवती स्त्री को किसी प्रकार का तनाव न रहे।

स्वाध्याय एवं सत्संग तनाव मुक्ति में सहायक

विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) के अनुसार "सही स्वास्थ का मतलब है शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आत्मिक दृष्टि से स्वस्थ होना।" व्यक्ति में मानसिक स्तर पर स्वस्थ विचार, सामाजिक स्तर पर स्वस्थ अभ्यास और आत्मिक स्तर पर स्वस्थ भावनाएँ होना जरूरी हैं। इन सबकी पूर्ति स्वाध्याय और सत्संग से होती है।

पुस्तकों द्वारा स्वाध्याय और व्यक्तियों के माध्यम से सत्संग। अच्छे विचार, प्रेरक गीत, प्रेरणाप्रद फिल्में, धारावाहिक आदि देखना सत्संग और अच्छी, प्रेरक पुस्तकें पढ़ना स्वाध्याय कहलाता है। स्व+अध्ययन = स्वाध्याय, अर्थात् अपने आप का अध्ययन करना। गर्भिणी को इस क्रम में सतत अपने दायित्व का बोध रखने की आवश्यकता है। जैसा वह पढ़ेगी, व चिंतन

करेगी वैसा ही प्रभाव शिशु पर भी पड़ेगा। अतः एक सुसंस्कारी सन्तान को जन्म देने के लिए अच्छे साहित्य का पठन-पाठन भी अनिवार्य है। महापुरुषों के जीवन प्रसंग, साहसी व्यक्तियों के संस्मरण, जीवन में उत्साह, उमंग भरने वाला प्रेरणाप्रद साहित्य या फिर धर्मग्रन्थों की प्रगतिशील प्रेरणाएँ इस आवश्यकता की पूर्ति करती हैं। इसलिये गर्भिणी को स्वयं के आत्मकल्याण एवं शिशु के उज्ज्वल भविष्य के लिए स्वाध्याय जरूर करना चाहिये। गर्भावस्था के दौरान बहुत बार हार्मोनल परिवर्तन के कारण भी अवसाद आता है। ऐसे में स्वाध्याय दवा का काम करता है। अच्छी, प्रेरक पुस्तकों में व्यक्ति के जीवन को परिवर्तित करने की शक्ति होती है।

सत्साहित्य एक ऐसी चीज़ है, जो विपरीत से विपरीत परिस्थितियों में भी मार्गदर्शन देने में समर्थ है। जिसमें दैनिक जीवन की तमाम समस्याओं का समाधान सहज रूप से मिलता रहता है। मिजाज़

(Mood) कितना भी ख़राब हो रहा हो, मन नहीं लग रहा हो, वेदना सहन नहीं हो रही हो, समय बीत नहीं रहा हो या कोई भारी तनाव महसूस हो रहा हो, तो अच्छा साहित्य पढ़ने बैठ जाएँ, सब बातें समाप्त हो जायेंगी। मन उन महापुरुषों के जीवन की ऊँचाइयों के बारे में विचार करते-करते, उनके जीवन से अपने जीवन की तुलना करते हुए वैसा बनने का विकल्प खोजने लगेगा, मन को नयी दिशा मिल जाएगी और मन स्वयं अपने आपको हलका अनुभव करने लगेगा। सच में कहा जाय तो जीवन को सही राह दिखाने में सत्साहित्य बहुत बड़ी भूमिका निभाता है।

कैसा साहित्य पढ़ें.. ?

जिस साहित्य में मानवता का झरना बह रहा हो, जिसकी प्रत्येक बात में अहिंसा, त्याग, दया, करुणा, परोपकार, सेवा, साहस तथा वात्सल्य का पुट लगा हुआ हो। जिसमें महापुरुषों के प्रेरक जीवन प्रसंग बताए गये हों। जो मन में सकारात्मक चिंतन, आशा व उल्लास

भरने वाला हो। नकारात्मक विचार, भोग-विलासिता, अविवेक, डरपोकपन आदि दुर्गुणों से जीवन को बचाना ही जिसका उद्देश्य हो।

गर्भस्थ शिशु से वार्तालाप

गर्भस्थ शिशु के साथ माता को संवाद भी स्थापित करना चाहिये। जैसे- स्वाध्याय, पूजा-ध्यान, प्राणायाम आदि करते समय मन ही मन अथवा गर्भ पर हाथ रखकर शिशु से बातचीत करनी चाहिये। जो प्रसंग बहुत अच्छा लगे वह इस ढंग से सुनाना चाहिये जैसे शिशु सब कुछ सुन रहा है। भावी पिता को भी गर्भस्थ शिशु से इसी प्रकार बात करनी चाहिये। इससे शिशु का पिता के प्रति भावनात्मक लगाव बढ़ता है, साथ ही गर्भवती को भी भावनात्मक संरक्षण एवं असीम आनंद की अनुभूति होती है जो शिशु के हृदय, मन और व्यक्तित्व विकास के लिये अति आवश्यक है। विदेशों में तो आजकल इसका बाकायदा प्रशिक्षण भी दिया जाता है। परिवार के अन्य सदस्य भी ऐसा कर सकते हैं।

गर्भोत्सव मनायें

आने वाला शिशु ईश्वर का स्वरूप है, ईश्वर का वरदान है। जो निकट भविष्य में परिवार के सुख-सौभाग्य, यश-कीर्ति का माध्यम बनेगा। अत: अपने धर्म एवं परिवार की आस्था अनुसार अपने इष्ट देवों, कुल देवों का स्मरण कर उनकी साक्षी में गर्भ के स्वागत, सत्कार स्वरूप गर्भोत्सव मनाया जाना चाहिये। इसे गर्भ संस्कार, गर्भाधान, पुंसवन, सीमन्तोन्नयन, बेबी शॉवर आदि नामों से भी जाना जाता है। जो कि गर्भधारण के तुरंत बाद या तीसरे माह तथा सातवें माह में किया जाता है।

महापुरुषों का कथन है- 'मानव जीवन की सफलता इसी में है कि वह अपने से अधिक श्रेष्ठ, संस्कारवान और गुणवान पीढ़ी का निर्माण करे, तभी आज से और बेहतर दुनिया की संरचना हो सकेगी और हमारी संतानों का भविष्य उज्ज्वल बन सकेगा।' गर्भोत्सव द्वारा देवशक्तियों से भावी शिशु के मंगलमय

जीवन एवं उज्ज्वल भविष्य की प्रार्थना की जाती है और माता-पिता सहित परिवारजन उसे श्रेष्ठ एवं सद्गुण संपन्न बनाने, उसके प्रति अपने-अपने कर्तव्य एवं उत्तरदायित्व निभाने का संकल्प लेते हैं।

गर्भोत्सव के समय गर्भवती द्वारा लिये जाने वाले संकल्प

गर्भस्थ शिशु को प्रखर, प्रतिभाशाली, बुद्धिमान, सुयोग्य, संस्कारित, शारीरिक, बौद्धिक एवं भावनात्मक रूप से स्वस्थ एवं सक्षम बनाने हेतु कुछ बातों का ध्यान दिया जाना आवश्यक है। अतः निम्न- लिखित संकल्प गर्भ पूजन के समय गर्भवती माता द्वारा लिया जाये एवं नियमित नौ माह तक उसका पालन किया जाये तो निश्चित ही मनचाही सन्तान प्राप्त हो सकती है।

1. मैं अपने शरीर-स्वास्थ्य का पूरा ख्याल रखूँगी। आलस्य एवं प्रमाद से अपने को बचाये रखूँगी।
2. प्रातः उठने के बाद कम से कम तीन-चार गिलास सादा / गुनगुना पानी पिऊँगी।

3. नियमित योग–व्यायाम, प्राणायाम आदि करूँगी।
4. नियमित रूप से सूर्य या अपने इष्ट का ध्यान, मंत्र जप, इबादत, प्रार्थना आदि का क्रम बनाऊँगी।
5. नियमित रूप से अपनी धार्मिक पुस्तकें जैसे, रामायण, गीता, बाइबल, कुरान शरीफ, गुरु ग्रंथ साहब आदि का पाठ करूँगी।
6. अपने आहार–विहार का पूरा ख्याल रखूँगी। शुद्ध, सात्विक एवं पौष्टिक भोजन ग्रहण करूँगी।
7. भोजन के पाँच अत्यन्त छोटे ग्रास में गुड़ या चीनी व घी मिलाकर अग्निहोत्र या बलिवैश्व यज्ञ करूँगी। भोजन को प्रसाद मानकर भावपूर्वक ग्रहण करूँगी।
8. नित्य–नियमित मधुर, आनन्द देने वाले संगीत, मंत्र, श्लोक, आयतें, शबद–कीर्तन, प्रेरणाप्रद मधुर गीत आदि का गायन/श्रवण करूँगी।
9. मैं दिन भर अच्छे गुणों, अच्छे लोगों, अच्छी प्रवृत्तियों, तथा अच्छे विचारों की ही चर्चा करूँगी। सदा प्रसन्न रहूँगी। अच्छे दिनों को याद करूँगी।

10. घर के वातावरण को सुन्दर, प्राकृतिक एवं प्रेरक चित्रों द्वारा स्वस्थ एवं सकारात्मक बनाये रखूँगी।
11. सबके प्रति निर्मल भाव रखूँगी। ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, हठवादिता, रूठना, प्रतिशोध, आवेशग्रस्तता, नकारात्मक चिन्तन आदि मनोविकारों से बचूँगी।
12. सबके साथ स्नेह एवं सद्भाव बढ़ाने की साधना करूँगी। घर में सेवा भावना, सहयोग एवं सहकार भरा वातावरण बनाऊँगी।
13. दूसरों की शिकायतों में समय और शक्ति न गँवाकर धैर्यपूर्वक भावी संतान के उज्ज्वल भविष्य हेतु उसे श्रेष्ठ संस्कार देने का प्रयास करूँगी।
14. अपने गर्भस्थ शिशु से सकारात्मक एवं भावपूर्ण बातें करती रहूँगी। टी. वी. में अच्छे धारावाहिक ही देखूँगी, सत्संग द्वारा अच्छे विचार सुनूँगी।
15. सकारात्मक सोच एवं महापुरुषों के जीवन प्रसंग आदि मानवीय मूल्यों को विकसित करने वाला साहित्य ही पढ़ूँगी। डरावने तथा उत्तेजना वाले सिनेमा, धारावाहिक एवं साहित्य से बचूँगी।

पति एवं परिवार जनों द्वारा लिये जाने वाले संकल्प

1. हम गर्भस्थ शिशु को ईश्वर का प्रतिनिधि मानकर भावी माता के माध्यम से स्वस्थ, सुखमय, प्रसन्न, आध्यात्मिक वातावरण एवं समुचित व्यवस्था बनाकर उसके स्वागत की तैयारी करेंगे।
2. गर्भ पूज्य है, अतः अपने स्वभाव तथा परस्पर द्वेष, बैर भुलाकर घर में शालीनता का वातावरण बनायेंगे।
3. गर्भ पर अभाव, नशा सेवन और कुसंस्कारों की छाया नहीं पड़ने देंगे। स्वाध्याय एवं सत्संग का वातावरण बनायेंगे।
4. घर में क्रोध, तनाव, तेज आवाज में गाली-गलौज, कलह-क्लेश आदि का वातावरण नहीं बनायेंगे।
5. हम भावी माँ के उचित आहार-विहार, आचार-विचार एवं साधन-सुविधा की समुचित व्यवस्था करेंगे।
6. हम गर्भिणी की उचित आकांक्षाओं को पूरा करेंगे। वह क्या खाना चाहती है और कैसा व्यवहार चाहती है, यदि उचित है तो समझकर पूरा करेंगे।

हमारा युग निर्माण सत्संकल्प

1. हम ईश्वर को सर्वव्यापी, न्यायकारी मानकर उसके अनुशासन को अपने जीवन में उतारेंगे।
2. शरीर को भगवान् का मंदिर समझकर आत्म-संयम और नियमितता द्वारा आरोग्य की रक्षा करेंगे।
3. मन को कुविचारों और दुर्भावनाओं से बचाए रखने के लिए स्वाध्याय एवं सत्संग की व्यवस्था रखे रहेंगे।
4. इंद्रिय संयम, अर्थ संयम, समय संयम और विचार संयम का सतत अभ्यास करेंगे।
5. अपने आपको समाज का एक अभिन्न अंग मानेंगे और सबके हित में अपना हित समझेंगे।
6. मर्यादाओं को पालेंगे, वर्जनाओं से बचेंगे, नागरिक कर्त्तव्यों का पालन करेंगे और समाजनिष्ठ बने रहेंगे।
7. समझदारी, ईमानदारी, जिम्मेदारी और बहादुरी को जीवन का एक अविच्छिन्न अंग मानेंगे।

8. चारों ओर मधुरता, स्वच्छता, सादगी एवं सज्जनता का वातावरण उत्पन्न करेंगे।
9. अनीति से प्राप्त सफलता की अपेक्षा नीति पर चलते हुए असफलता को शिरोधार्य करेंगे।
10. मनुष्य के मूल्यांकन की कसौटी उसकी सफलताओं, योग्यताओं एवं विभूतियों को नहीं, उसके सद्विचारों और सत्कर्मों को मानेंगे।
11. दूसरों के साथ वह व्यवहार न करेंगे, जो हमें अपने लिए पसन्द नहीं।
12. नर-नारी परस्पर पवित्र दृष्टि रखेंगे।
13. संसार में सत्प्रवृत्तियों के पुण्य प्रसार के लिए अपने समय, प्रभाव, ज्ञान, पुरुषार्थ एवं धन का एक अंश नियमित रूप से लगाते रहेंगे।
14. परम्पराओं की तुलना में विवेक को महत्त्व देंगे।
15. सज्जनों को संगठित करने, अनीति से लोहा लेने और नवसृजन की गतिविधियों में पूरी रुचि लेंगे।
16. राष्ट्रीय एकता एवं समता के प्रति निष्ठावान् रहेंगे।

जाति, लिंग, भाषा, प्रान्त, सम्प्रदाय आदि के कारण परस्पर कोई भेदभाव न बरतेंगे।

17. मनुष्य अपने भाग्य का निर्माता आप है, इस विश्वास के आधार पर हमारी मान्यता है कि हम उत्कृष्ट बनेंगे और दूसरों को श्रेष्ठ बनायेंगे, तो युग अवश्य बदलेगा।

18. हम बदलेंगे-युग बदलेगा, हम सुधरेंगे-युग सुधरेगा इस तथ्य पर हमारा परिपूर्ण विश्वास है।

नारी का अपमान राष्ट्रीय कलंक है। नारी को अशिक्षित, अविकसित रखकर कोई भी राष्ट्र उन्नति नहीं कर सकता। नर-नारी का और नारी-नर का पूरक अंश है। जब यह दोनों अंश अलग-अलग होकर अपनी स्वतंत्र सत्ता स्थपित करने की भूल करते हैं, तभी समाज में विकृतियाँ उत्पन्न होती हैं।

- पं. श्रीराम शर्मा आचार्य

साप्ताहिक आहार तालिका

नियमित अन्तराल पर क्षेत्रीय मौसम आदि का ध्यान रखते हुए सन्तुलित, सात्विक एवं संस्कारित आहार लें, अथवा सुविधा अनुसार साप्ताहिक आहार- तालिका का पालन करें।

नाश्ता प्रतिदिन- (5 :00 AM)- सत्तू - दो चम्मच या बादाम 5 नग, अखरोट 2 नग, छुहारा 2 नग।

रात्रि नाश्ता प्रतिदिन (8 :00 PM)- दूध एक पाव + चुटकी भर हल्दी + शहद

आटे की पौष्टिकता बढ़ाएँ

गेहूँ- 7 कि. चना- 1 कि. सोयाबीन-1कि.(धोकर, सुखाकर फिर भूनकर पिसाएँ) जौ-1 कि. न मिले तो सोयाबीन 2 कि.।

सत्तू बनाना- जौ-चना-सोयाबीन तीनों को भूनकर पीस लें।

अंकुरित बनाना- मूँगफली-10 ग्रा.+15 ग्रा. काला चना +25 ग्रा. मूँग

दाल- साबूत या छिलकेदार अधिक फायदेमन्द है।

पानी- पानी खूब पियें। ध्यान रखें भोजन के साथ कम और भोजन के एक घंटे बाद पर्याप्त पानी पीना चाहिये।

	नाश्ता-2 8:00 AM	दोपहर भोजन 11:00- 12:00	नाश्ता-3 3:00 PM	रात्रि भोजन 6:00 PM
DAY-1	1. दही- एक पाव 2. केला या कोई फल-1/गरी-1/4 टुकड़ा 3. भरवाँ रोटी या सब्जी वाली दलिया- एक कटोरी	1. रोटी-2 चावल एक कटोरी 2. हरी सब्जी - एक कटोरी 3. दाल- अरहर एक कटोरी 4. दही- 1/2 कटोरी	1.फल - 1 या अंकुरित - 1/2 कटोरी या भुना हुआ चना1/2 कटोरी या सब्जी सूप- एक कटोरी या मट्ठा - 1 ग्लास	रोटी - 2 सब्जी हरी 1 कटोरी 3. दाल - हरी मूँग-1 कटोरी 4.मीठा छेना (sweet dish)
DAY-2	1. इडली या पोहा एक कटोरी या ढोकला+नारियल की चटनी या 1. दही - एक पाव 2. केला या कोई फल -1	1. रोटी-2, चावल एक कटोरी 2. हरी सब्जी- एक कटोरी 3. दाल राजमा एक कटोरी 4. दही 1/2 कटोरी	1. फल -1 या अंकुरित-1/2 कटोरी या पफ्ड गेहूँ - 1 कटोरी या भुना सोयाबीन - 1 कटोरी या मट्ठा 1 ग्लास	1. रोटी - 2, 2. हरी सब्जी 1 कटोरी 3. दाल मसूर 1 कटोरी 4. मीठा खीर (sweet dish)-1 कटोरी
DAY-3	1. पनीर भरवाँ रोटी -1+ दही या दही/दूध (एक पाव) + केला	1. रोटी -2 / चावल एक कटोरी 2. हरी सब्जी - एक कटोरी 3. मूँग दाल एक कटोरी 4. दही -1/2 कटोरी	1. फल - 1 या सलाद हरा या पॉपकॉन - एक कटोरी या मट्ठा 1 ग्लास	1. सारी सब्जी मिलाकर दलिया डेढ़ कटोरी 2.मीठा छोना (sweet dish)

DAY-4	1. सभी सब्जियाँ मिलाकर सूजी का उपमा या अंकुरित अन्न + दही/दूध एक पाव) 2. केला/ फल + दही	1. रोटी-2/ चावल एक कटोरी 2. हरी सब्जी- एक कटोरी 3. मसूर दाल एक कटोरी 4. दही 3/4 कटोरी	1. फल -1 या अंकुरित 2 कटोरी या लाई चना- एक कटोरी या मट्ठा 1 ग्लास	1. रोटी -2, 2. हरी सब्जी 1 कटोरी 3. लोबिया रसेदार -1 कटोरी 4. खीर - 1 कटोरी
DAY-5	1. फ्रूट सलाद + दही 1 कटोरी या भरवाँ रोटी पनीर +दही1/2 कटोरी	1. रोटी -2, चावल एक कटोरी 2. हरी सब्जी एक कटोरी 3. लोबिया रसेदार 1 कटोरी 4. दही 1/2 कटोरी	1. फल -1 या अंकुरित 1/2 कटोरी या पफ्ड गेहूँ - एक कटोरी या मट्ठा- 1 ग्लास	1. रोटी -2, 2. हरी सब्जी - कटोरी 3. मूँग दाल एक कटोरी 4. मीठा (sweel dish)
DAY-6	1. पोहा एक कटोरी या भरवाँ पराठा 2. दही/दूध(एक पाव)	1. रोटी -2, चावल 1कटोरी 2. हरी सब्जी +रसदार पनीर 1 कटोरी 3.मसूर दाल एक कटोरी 4. दही 1/2 कटोरी	1. फल 1 या अंकुरित - 1/2 कटोरी या पॉपकॉन - एक कटोरी या मट्ठा - 1 ग्लास	1. भरवा रोटी - 1-2, 2. हरी सब्जी 1 कटोरी 3. मीठा छेना(sweet dish)
DAY-7	1. ढोकला + नारियल की चटनी 2. दही/दूध (एक पाव)या केला या कोई फल-1+ दही	1. पूड़ी-4, 2. हरी सब्जी एक कटोरी 3. दाल छोला- एक कटोरी 4. दही आधी कटोरी	1. फल - 1 या कटोरी या भुना हुआ चना - एक कटोरी या मट्ठा - 1 ग्लास	1. टमाटर/सब्जियों का सूप 2. खिचड़ी सब्जियों के साथ मीठा खीर (sweet dish) 1 कटोरी

भावी पीढ़ी को गढ़ने हेतु पुस्तकें

- बालकों का भावनात्मक निर्माण
- गृहस्थ से पहले जिम्मेदारी समझे
- बच्चों के शासक नही सहायक बनें
- अभिभावकों और बच्चों के बीच भावनात्मक अदान प्रदान
- पुंसवन संस्कार
- बच्चों का निर्माण परिवार रुपी प्रयोगशाला में
- वे जो मर कर अमर हो गये
- विश्व की महान नारियाँ
- हमारी भावी पीढ़ी और उसका नव निर्माण

संपर्क सूत्र-

शांतिकुंज, हरिद्वार, उत्तराखंड - 249411

मो.नं.-9258369504, 9258360652

Email- omgayatri43@gmail.com,

youthcell@awgp.org

www.awgp.org, www.dsvv.ac.in